November 11

千葉市緑いきいきプラザだより

〒266-0005　千葉市緑区誉田町 2-15-65
電話　043-300-1313　Fax　043-300-1511

募集

市内に住所を有する60歳以上の方にご利用いただけます。申込は窓口・電話・FAX で受付。
- 「千葉シティポイント」についてご不明な点は窓口にお問合せください。
- ボディケアスクールは、11/25(月)から12月6日(金)まで受付。応募多数時は抽選。
- 「モルッチャ交流会」は11月1日(金)9:30から受付。先着順。参加費無料。【年齢不問】
- **講演会は「あんしんケアセンター誉田 300-4855」へ直接お申し込みください。**

ボランティアや健康づくりでポイントがたまる

「千葉シティポイント」が いきいきプラザでも始まりました。

ちばポ　5P

- **プラザご利用時に、スマホで QR コードを読み取るだけ。**
- ポイントは千葉市特典や WAON ポイントへ交換もできます（別途手続き要）。

※ご利用には、スマートフォンへアプリをダウンロードすることが必要です。

理学療法士の運動教室

ボディケアスクール 1月コース欠員募集

対象：市内に住所を有する60歳以上で、運動時に介助を必要としない方。
期間：1月～3月　毎週金曜日(全12回)
午前の部　9:30～11:30
午後の部 13:30～15:30
内容：理学療法士等による介護予防体操。一緒に楽しく運動しましょう！

誰でも一緒に楽しめる多世代交流

「モルッチャ交流会」

●晴れたらモルック・雨ならボッチャ●

日時：令和６年１１月２３日（土）
９：３０～１１：００

※モルックは屋外のため要防寒
定員：１６名　＊年齢不問

●申込方法は、「募集」欄を確認ください。

千葉市あんしんケアセンター誉田　あんしん講演会

申込はあんしんケア・会場は緑いきいきプラザです

『補聴器ってどんなもの？』

日時：令和６年１１月２７日（水）
１０：００～１１：３０　定員：２５人
内容：聞こえが気になる方、補聴器について悩んでいる方は是非！

『腸の元気は、からだの元気』

日時：令和６年１２月４日（水）
１０：００～１１：３０　定員：２５人
内容：腸内環境についてのお話のあと、宅配弁当の試食会。宅配弁当考えている方は是非！

イベント情報など随時、更新しています。QR コードを読み取りご覧ください！

千葉市社会福祉協議会 HP　緑いきいきプラザ HP　X

○印はお部屋をご利用いただけるところです。※予定は変更となる場合があります。

午前 9:30～11:30　午後①12:00～14:00　午後②14:30～16:30

部屋名		研修室1･2			教養娯楽室			集会室		
利用種目		卓　球			囲碁･将棋･麻雀			カラオケ･憩いの広場		
日	曜	午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②	午前	午後①	午後②
1	金	○			○	○	○			
2	土	○	○	○		○	○	○	○	○
3	日	○		○	○	○	○	○	○	○
4	月	○			○	○	○			
5	火					○	○	○		
6	水				○	○	○		○	
7	木				○					
8	金				○	○	○			
9	土			○	○	○	○	○	○	○
10	日		○	○	○	○	○			○
11	月			○	○	○	○		○	
12	火				○				○	
13	水				○	○	○			
14	木			○	○	○	○			
15	金	○			○	○	○			
16	土	○	○	○		○	○	○	○	○
17	日	○		○	○	○	○	○	○	○
18	月	○			○	○	○			
19	火				○	○	○	○		○
20	水				○	○	○	○	○	○
21	木				○					
22	金				○	○	○			
23	土			○	○	○	○		○	○
24	日		○	○	○	○	○			○
25	月			○	○	○	○		○	
26	火				○				○	
27	水				○	○	○			
28	木			○	○	○	○			
29	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30	土	○	○	○	○	○	○	○	○	○